

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИЛЬИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
О.А.Пасхина



**Меню основного питания
воспитанников дошкольной группы
(возрастная группа 3-7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	Ca	Fe	
День 1 Неделя 1												
Первый завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,08	7.3	0,1	66	0	0.01	-	0.2	0	
	Каша дружба молочная	180	4.9	2.7	25.2	144	0.07	0.16	1.3	119	0.9	№ 37 – 2010 г
	Какао с молоком	180	4.9	4	21.2	142	0.05	0.2	1.8	167	0.9	№ 100-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15,4	79	0.03	0	0	7	0.6	
Итого за первый завтрак		400	12,18	14,9	61,9	431	0,15	0,37	3,1	293,2	2,42	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед	Суп с бобовыми (горохом лущёным) с мясом	180	9,6	5,5	14,7	139	0,15	0,08	3,9	33	2	№10,17- 2010 г
	Макаронные изделия	150	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0,02	-	11	0,8	№ 75 2010 г
	Шницель мясной	70	9,2	9,2	11,6	171	0,06	0,07	0,7	15	1,6	№ 59-2010 г
	Овощи порционные	20	0,1	0	0,4	2	0,01	0	1,4	3	0,1	
	Компот из свежих плодов с витамином «С»	180	0,4	0	44,6	128	0	0	14	12	0,3	№ 93-2010 г
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	0,02	0	0	5	0,2	
Итого за обед		650	28,3	19,4	126,1	746	0,8	0,17	20	86	5,7	
Полдник	Кондитерское изделие	20	1,5	2	14,9	83	0,01	0,01	0	6	0,4	
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	-	-	2	0,4	№ 96 – 2010 г
Итого за полдник		200	1,5	2	29,3	141	0,01	0,01	0	8	0,8	
Итого за первый день		1350	60,3	36,4	227,4	1364	0,97	0,56	25,1	394,2	10,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	Ca	Fe	
День 2 Неделя 1												
Первый завтрак	Сыр порционный	10	2	2,6	0	31	0	0,03	0,1	88	0,1	
	Масло сливочное	10	0,08	7.3	0,1	66	0	0.01	-	0.2	0	
	Каша геркулесовая молочная	180	5,04	3,6	19,3	130	0,11	0,16	1,3	135	0,9	№ 34-2010 г.
	Кофейный напиток с молоком	180	4,3	3,4	23,0	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2	№ 98 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15,4	79	0.03	0	0	7	0.6	
Итого за первый завтрак		410	13,72	17,8	57,8	448	0,19	0,4	3,4	392,2	1,8	
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	72	0,05	0,02	6,0	8,0	0,6	
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	72	0,05	0,02	6,0	8,0	0,6	
Обед	Суп со свежей рыбой	180	7,7	2,5	9,7	101	0,19	0,08	7,3	31,5	0,8	№ 9,18 – 2010 г
	Оладьи из печени	70	12	10,4	8,1	178	0,18	1,33	5,5	10,5	4,3	№ 61 – 2010 г
	Рис отварной	150	3,6	4,4	29,1	195	0,03	0,02	-	3	0,6	№ 73 – 2010 г
	Овощи порционные по сезону	20	0,1	0	0,4	2	0,01	0	1,4	3	0,1	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,5	-	28,4	117	0,02	0,02	0,5	20	0,5	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	0,02	0	0	5	0,2	
Итого за обед		650	27,5	17,8	100,9	714	0,95	1,45	14,7	80	7,2	
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	120/20	22,3	14,7	85	354	0,61	0,38	0,7	249	0,8	№ 46-2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	-	-	2	0,4	№ 96 – 2010 г
Итого за полдник		320	22,3	14,7	99,4	412	0,61	0,38	0,7	251	1,2	
Итого за второй день		1480	65,02	50,8	279,1	1646	1,8	2,25	24,8	731,2	10,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	Fe	
День 3 Неделя 1												
Первый завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,08	7.3	0,1	66	0	0.01	-	0.2	0	
	Сыр порционный	10	2	2,6	0	31	0	0,03	0,1	88	0,1	
	Каша молочная жидкая рисовая	180	4,5	2,7	25,0	142	0,05	0,16	1,3	124	0,4	№ 33 – 2010 г
	Какао с молоком	180	4.9	4	21.2	142	0.05	0.2	1.8	167	0.9	№ 100-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15,4	79	0.03	0	0	7	0.6	
Итого за первый завтрак		410	13,78	17,5	61,7	460	0,13	0,4	3,2	386,2	2	
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	72	0,05	0,02	6,0	8,0	0,6	
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	72	0,05	0,02	6,0	8,0	0,6	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	180/10	5,94	6,9	6,2	123	0,08	9,08	6,1	34,5	1,1	№ 6, 17 – 2010 г
	Тефтеля мясная	50/50	5,85	7,6	10,0	134	0,04	0,05	1,5	14,5	1,1	№ 63-2010
	Греча рассыпчатая	130	7,41	5,2	32,8	211	0,18	0,09	-	18,2	3,6	№74-2010
	Компот из свежих ягод с витамином С	180	0,18	0,2	25,4	103	-	0,02	0,7	7,2	0,9	№90-2010
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	0,02	0	0	5	0,2	
Итого за обед		650	22,98	20,4	99,6	692	0,82	9,24	8,3	86,4	7,6	
Полдник	Кондитерское изделие	20	1,5	2	14,9	83	0,01	0,1	0	6	0,4	
	Кисломолочные напитки (йогурт, снежок)	180	4,86	4,5	18,0	142	0,05	0,23	1,6	218,0	0,18	№ 103-2010
Итого за полдник		200	6,36	6,5	32,9	225	0,06	0,24	1,6	224,0	0,58	
Итого за третий день		1360	44,62	44,9	215,2	1449	1,06	9,9	19,1	704,6	10,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	Fe	
День 4 Неделя 1												
Первый завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,08	7.3	0,1	66	0	0.01	-	0.2	0	
	Вермишель молочная	180	5,58	4,9	18,0	142	0,07	0,2	0,9	165,6	0,4	№14-2010 г
	Какао с молоком	180	4.9	4	21.2	142	0.05	0.2	1.8	167	0.9	№ 100-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15,4	79	0.03	0	0	7	0.6	
Итого за первый завтрак		400	12,86	17,1	54,7	429	0,15	0,41	2,7	339,8	1,9	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
Обед	Суп картофельный с яйцом	180	3,24	2,9	11,7	97	0,09	0,07	8,64	27,0	0,7	№ 9 -2010 г, ТТК
	Рагу овощное с курой	220	32,04	52,1	12,8	490	0,18	0,3	13,2	63,6	3,6	№ 69-2010 г
	Кисель фруктовый с витамином «С»	180	-	-	12,4	58	0	0	0,2	1,8	-	№ 92- 2010 г
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	0,02	0	0	5	0,2	
Итого за обед		630	38,88	55,5	62,1	766	0,79	0,37	22,04	104,4	5,2	
Полдник	Манник	80	3,28	4,5	22,1	148	0,04	0,06	0,24	13,2	0,7	
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	-	-	2	0,4	
Итого за полдник		260	3,28	4,5	36,5	206	0,04	0,06	0,24	15,2	1,1	
Итого за четвертый день		1390	55,42	77,5	163,1	1448	1,01	0,86	34,98	475,4	10,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	Fe	
День 5 Неделя 1												
Первый завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,08	7.3	0,1	66	0	0.01	-	0.2	0	
	Каша гречневая молочная	180	77,4	3,8	30,4	191	0,14	0,18	1,3	126,0	2,9	№ 39 – 2010 г
	Кофейный напиток с молоком	180	4,3	3,4	23,0	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2	№ 98 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15,4	79	0.03	0	0	7	0.6	
Итого за первый завтрак		400	11,72	15,2	57,8	417	0,19	0,37	3,3	304,2	1,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед	Суп с овощами молочный	180	3,96	3,8	12,2	99	0,09	0,16	7,7	113,4	0,5	№ 16– 2010 г
	Рыба запеченная	70	11,1	3,2	2,0	81	0,06	0,04	0,6	16,0	0,4	№ 49-2010 г
	Пюре картофельное	150	3,3	4,7	11,7	128	0,14	0,12	4,7	63,0	0,9	№ 78-2010г.
	Компот из смеси свежих плодов с витамином «С»	180	0,18	0,2	25,4	103	-	0,02	0,7	7,2	0,9	№90-2010
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	0,02	0	0	5	0,2	
Итого за обед		630	22,14	12,4	76,5	532	0,81	0,34	13,7	211,6	3,6	
Полдник	Кондитерское изделие	30	1,44	11,0	16,6	172	0,02	0,04	-	31,8	0,2	№ 104-2010г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	-	-	2	0,4	№ 96 – 2010 г
Итого за полдник		210	1,44	11,0	31,0	230	0,02	0,04	-	33,8	0,6	
Итого за пятый день		1340	35,8	38,7	175,4	1225	1,03	0,76	19,0	556,6	19,9	
Итого среднее за первую неделю		1384	52,23	49,7	212	1426	1,17	2,87	24,6	572,4	12,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	Fe	
День 1 Неделя 2												
Первый завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,08	7.3	0,1	66	0	0.01	-	0.2	0	
	Каша пшѐнная молочная	180	5,58	3,24	23,2	144	0,11	0,16	1,3	129,6	0,9	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,3	3,4	23,0	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2	№ 98 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15,4	79	0.03	0	0	7	0.6	
Итого за первый завтрак		400	12,26	14,84	61,7	431	0,19	0,37	3,3	298,8	1,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед	Суп с бобовыми (горохом лущѐным) с мясом	180	9,6	5,5	14,7	139	0,15	0,08	3,9	33	2	№10,17- 2010 г
	Гуляш мясной	100	14,6	16,4	2,6	218	0,05	0,12	0,7	12	2,25	№ 55-2010 г
	Греча рассыпчатая	130	7,41	5,2	32,8	211	0,18	0,09	-	18,2	3,6	№74-2010
	Компот из свежих ягод с витамином «С»	180	0,18	0,2	25,4	103	-	0,02	0,7	7,2	0,9	№90-2010
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	0,02	0	0	5	0,2	
Итого за обед		640	35,39	27,8	100,7	792	0,9	0,31	5,3	82,4	9,65	
Полдник	Кондитерское изделие	20	1,5	2	14,9	83	0,01	0,01	0	6	0,4	
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	-	-	2	0,4	№ 96 – 2010 г
Итого за полдник		200	1,5	2	29,3	141	0,01	0,01	0	8	0,8	
Итого за пятый день		1340	49,65	44,74	201,8	1410	1,11	0,7	10,6	396,2	13,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	Fe	
День 2 Неделя 2												
Первый завтрак	Сыр порционный	10	2	2,6	0	31	0	0,03	0,1	88	0,1	
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7.3	0,1	66	0	0.01	-	0.2	0	
	Каша геркулесовая молочная	180	5,04	3,6	19,3	130	0,11	0,16	1,3	135	0,9	№ 34-2010 г.
	Какао с молоком	180	4.9	4	21.2	142	0.05	0.2	1.8	167	0.9	№ 100-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15,4	79	0.03	0	0	7	0.6	
Итого за первый завтрак		410	14,32	18,4	56,0	448	0,19	0,4	3,2	397,2	2,5	
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	72	0,05	0,02	6,0	8,0	0,6	
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	72	0,05	0,02	6,0	8,0	0,6	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	180/10	5,94	6,9	6,2	123	0,08	9,08	6,1	34,5	1,1	№ 6, 17 – 2010 г
	Котлета из мяса кур	70	11,1	8,8	12,5	182	0,07	0,11	0,6	30,8	1,1	№ 71-2010 г
	Рис отварной	150	3,6	4,4	29,1	195	0,03	0,02	-	3	0,6	№ 73 – 2010 г
	Овощи порционные по сезону	20	0,1	0	0,4	2	0,01	0	1,4	3	0,1	
	Компот из смеси свежих плодов с витамином «С»	180	0,18	0,2	25,4	103	-	0,02	0,7	7,2	0,9	№90-2010
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	0,02	0	0	5	0,2	
Итого за обед		660	24,52	20,38	98,8	726	0,71	9,23	8,8	90,5	4,7	
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	120/20	22,3	14,7	85	354	0,61	0,38	0,7	249	0,8	№ 46-2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	-	-	2	0,4	№ 96 – 2010 г
Итого за полдник		320	22,3	14,7	99,4	412	0,61	0,38	0,7	251	1,2	
Итого за пятый день		1490	62,64	53,98	275,2	1658	1,56	10,03	18,7	746,7	9,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	Ca	Fe	
День 3 Неделя 2												
Первый завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66	0	0.01	-	0.2	0	
	Сыр порционный	10	2	2,6	0	31	0	0,03	0,1	88	0,1	
	Каша манная жидкая	180	4,7	2,7	20,1	126	0,05	0,14	1,3	130,0	0,4	№ 32-2010 г
	Кофейный напиток с молоком	180	4,3	3,4	23,0	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2	№ 98 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15,4	79	0.03	0	0	7	0.6	
Итого за первый завтрак		410	13,38	16,9	58,6	444	0,13	0,38	3,4	387,2	1,3	
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	72	0,05	0,02	6,0	8,0	0,6	
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	72	0,05	0,02	6,0	8,0	0,6	
Обед	Суп вермишелевый с курой	180	30,7	11,4	10,2	210	0,05	0,09	1,4	35,4	1,1	№ 13,19 – 2010 г
	Шницель мясной	70	9,2	9,2	11,6	171	0,06	0,07	0,7	15,4	1,6	№ 59-2010 г
	Рагу овощное	150	3,3	7,2	14,7	144	0,09	0,09	12,6	50,0	1,4	№83-2010
	Овощи порционные по сезону	20	0,1	0	0,4	2	0,01	0	1,4	3	0,1	
	Компот из смеси свежих плодов с витамином «С»	180	0,18	0,2	25,4	103	-	0,02	0,7	7,2	0,9	№90-2010
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	0,02	0	0	5	0,2	
Итого за обед		650	47,08	28,5	87,5	751	0,73	0,27	16,8	123,0	6,0	
Полдник	Оладьи	100	8,1	6,8	40,2	244	0,1	0,09	0,7	18,0	0,8	
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	-	-	2	0,4	№ 96 – 2010 г
Итого за полдник		280	8,1	6,8	54,6	302	0,1	0,09	0,7	20,0	1,2	
Итого за пятый день		1340	70,06	52,7	221,7	1569	1,01	0,76	26,9	538,2	9,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	Ca	Fe	
День 4 Неделя 2												
Первый завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,08	7.3	0,1	66	0	0.01	-	0.2	0	
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,86	2,7	20,3	124	0,09	0,16	1,26	130,0	1,1	№ 35 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	-	-	2	0,4	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15,4	79	0.03	0	0	7	0.6	
Итого за первый завтрак		400	7,24	10,9	50,2	327	0,12	0,17	1,26	139,2	2,1	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	180/10	5,94	6,9	6,2	117	0,08	9,08	12,1	34,5	1,1	№ 7, 17 – 2010 г
	Плов с мясом	220	17,6	21,8	44,9	444	0,07	0,11	4,0	26,4	2,9	№ 58-2010
	Овощи порционные по сезону	20	0,1	0	0,4	2	0,01	0	1,4	3	0,1	
	Компот из свежих ягод с витамином «С»	180	0,18	0,2	25,4	103	-	0,02	0,7	7,2	0,9	№90-2010
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	0,02	0	0	5	0,2	
Итого за обед		660	27,42	29,4	102,1	787	0,68	9,21	18,2	83,1	5,9	
Полдник	Омлет	100	10,0	12,0	2,0	155	0,05	0,39	0,2	80	2,0	№ 43 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	-	-	2	0,4	№ 96 – 2010 г
Итого за полдник		280	10,0	12,0	16,4	213	0,05	0,39	0,2	82	2,4	
Итого за пятый день		1440	45,06	52,7	178,5	1374	0,88	9,79	29,66	320,3	12,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины			минералы		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	Ca	Fe	
День 5 Неделя 2												
Первый завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,08	7.3	0,1	66	0	0.01	-	0.2	0	
	Каша гречневая молочная	180	77,4	3,8	30,4	191	0,14	0,18	1,3	126,0	2,9	№ 39 – 2010 г
	Какао с молоком	180	4.9	4	21.2	142	0.05	0.2	1.8	167	0.9	№ 100-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15,4	79	0.03	0	0	7	0.6	
Итого за первый завтрак		400	84,68	16,0	67,1	478	0,22	0,39	3,1	300,2	4,4	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
Обед	Рассольник с мясом и сметаной	180/10	7,5	7,1	12,7	137	0,11	9,08	4,6	24,0	1,21	№ 8, 17 – 2010 г
	Макаронные изделия	130	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0,02	-	10,5	0,75	№ 75 2010 г
	Тефтели из мяса кур	50/50	7,1	8,7	11,2	163	0,05	0,07	1,4	29,5	0,8	№72-2010 г
	Овощи порционные по сезону	20	0,1	0	0,4	2	0,01	0	1,4	3	0,1	
	Компот из свежих ягод с витамином «С»	180	0,18	0,2	25,4	103	-	0,02	0,7	7,2	0,9	№90-2010
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	7	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	0,02	0	0	5	0,2	
Итого за обед		670	22,1	20,7	104,5	711	0,75	10,0	8,1	86,2	4,66	
Полдник	Кисломолочные напитки, йогурт, снежок	180	4,86	4,5	18,0	142	0,05	0,23	1,6	218,0	0,18	№ 103-2010
	Кондитерское изделие	20	1,5	2	14,9	83	0,01	0,01	0	6	0,4	
Итого за полдник		200	6,36	6,5	32,9	225	0,06	0,24	1,6	224,0	0,58	
Итого за пятый день		1370	113,54	43,6	214,3	1461	1,01	10,65	22,8	626,4	11,84	
Итого среднее за вторую неделю		1396	68,19	49,54	218,3	1494	1,1	6,39	55,53	525,6	11,22	
Итого среднее за две недели		1390	60,21	49,62	215,2	1460	1,14	4,63	40,07	549	11,83	

Приложение:

1. Примерное двухнедельное меню составлено с учётом рекомендуемых санитарными правилами норм питания и времени пребывания детей в дошкольной организации (СанПиН 2.3.6.0233-21, санПиН 2,3/2,4 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»).
2. Ассортимент вырабатываемых на пищеблоке готовых блюд и кулинарных изделий определяется самостоятельно дошкольной организацией (ДО) с учётом набора помещений, обеспечения технологическим, холодильным оборудованием.
3. Расчёт пищевой и энергетической ценности, витамина «С» произведён по каждому приёму пищи, что даёт возможность составить примерное меню в зависимости от кратности питания детей в детском саду.
4. В меню использованы рецептуры действующих технологических нормативов издания 1994-1996гг, 1997г, 2004 г, 2010г.
5. Следует обратить внимание:
 - * горошек зелёный консервированный использовать в питании только после термической обработки,
 - * овощи консервированные использовать в питании детей без содержания уксуса,
 - * овощи урожая прошлого года (капусту, лук репчатый, корнеплоды и др.) в период после 01.03 допускается использовать только после термической обработки,
 - * лук репчатый в свежем виде использовать только после бланширования,
 - * не использовать в питании детей продукты, приведённые в таблице приложения № 6